



Tandoori-Masala-Paneer mit Joghurt

auf Bulgur-Biryani mit Ingwer und Kokos



ca. 30min



2 Portionen

Die indische Küche ist für ihre würzigen, intensiven Aromen bekannt. Wir haben uns davon inspirieren lassen und zaubern heute ein Biryani mit duftigem Ingwer und feiner Kokosnuss. Besonders lecker und abwechslungsreich wird es mit Paprika, Tomaten, Koriander und Currypulver. Das Beste aber kommt zum Schluss und thront in voller Pracht auf dem Teller: herzhaft gewürzter und kross gebratener Paneer an cremigem Joghurt. Mmmh!

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 Pck. Paneer-Käse ²
- 1 Becher Joghurt ²
- 25g Kokosraspel
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,5}

- 1 EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 871kcal, Fett 48.2g,
Kohlenhydrate 67.0g, Eiweiß 35.8g



4. Bulgur braten

2. Bulgur kochen

5. Käse anbraten

3. Zwiebeln anbraten

6. Anrichten und servieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning